



# UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

## TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

La competencia emocional en jóvenes con síndrome de Down, desde su propia perspectiva.

Autor/es

ALBA MADRID GIL

Director/es

MARÍA ASUNCIÓN JIMÉNEZ TRENS

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2018-19



***La competencia emocional en jóvenes con síndrome de Down, desde su propia perspectiva.*** , de ALBA MADRID GIL

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

© El autor, 2019

© Universidad de La Rioja, 2019

[publicaciones.unirioja.es](http://publicaciones.unirioja.es)

E-mail: [publicaciones@unirioja.es](mailto:publicaciones@unirioja.es)

# TRABAJO FIN DE GRADO

## Título

**La competencia emocional en jóvenes con síndrome de Down,  
desde su propia perspectiva.**

---

## Autor

Alba Madrid Gil

---

## Tutor/es

M<sup>a</sup> Asunción Jiménez Trens

---

## Grado

Grado en Educación Primaria [206G]

---

**Facultad de Letras y de la Educación**

Año académico

2018/19

## Resumen

El trabajo que nos ocupa se relaciona directamente con la competencia emocional de las personas con síndrome de Down. El objetivo es doble, por un lado, detectar el nivel de conocimiento y el grado de competencia emocional desde su propia perspectiva, y por otro después de analizar la bibliografía disponible en este tema, tanto a nivel de contenido, (emociones y síndrome de Down), como a nivel metodológico, (diferentes instrumentos de investigación), detectar posibles carencias en su caso. Es decir, conocer en qué aspectos de la educación emocional tienen mayores dificultades y cuál sería la actuación adecuada para conseguir una mayor competencia emocional como complemento indispensable para el desarrollo cognitivo y para el desarrollo de la personalidad de forma integral. En definitiva, respondernos a las siguientes cuestiones: ¿Cómo conseguir que las personas con síndrome de Down puedan mejorar su vida gracias a su inteligencia emocional? y, ¿qué aspectos podemos incluir en los programas de intervención educativa para conseguir un adecuado desarrollo emocional?. El proceso metodológico ha sido, en un primer momento una revisión conceptual analizando la bibliografía disponible en relación con este tema, que nos ha permitido centrar nociones interrelacionadas pero cada una con sus propios matices: qué son las emociones, qué se considera inteligencia emocional y finalmente la necesidad de la educación emocional para conseguir competencias socioemocionales. Posteriormente hemos realizado un estudio cualitativo de datos a través de una entrevista personal con personas con síndrome de Down para responder a nuestro objetivo. Después del estudio realizado podemos concluir que las personas con síndrome de Down en su mayoría, sí conocen sus propias emociones más básicas, les cuesta más identificar las emociones de sus compañeros y presentan dificultades para poner palabras a sus sentimientos y en la gestión de esas emociones consigo mismos y con los demás en sus relaciones sociales. Respecto a los programas de intervención educativa vistos, muchos tienen un marcado componente de abstracción que dificulta su aplicación para personas con síndrome de Down, por lo que es necesario proponer unas pautas educativas que ayuden a los educadores a entender la importancia de la educación emocional y contemplar esta como pilar básico en todo programa de intervención que se realice. Y en el tema que nos ocupa, si para todas las personas es imprescindible la educación emocional, para las personas con síndrome de Down, esta cobra más importancia si cabe, porque en ocasiones encuentran más dificultades para ser aceptados de forma natural en ambientes

normalizados. Por último, destacar que las habilidades emocionales pueden ser entrenadas y aprendidas por lo que han de ser incluidas en los programas de intervención educativa.

**Palabras clave:** síndrome Down, inteligencia emocional, investigación, competencia emocional, perspectiva personal.

### **Abstract**

The work at hand is directly related to the emotional competence of people with Down syndrome. The objective is twofold, on the one hand, to detect the level of knowledge and the degree of emotional competence from their own perspective, and on the other hand after analyzing the literature available on this topic, both at the level of content, (Down syndrome and emotions), as at a methodological level, (different research instruments), detect possible deficiencies. That is, to know in which aspects of the emotional education they have greater difficulties and what would be the appropriate action to achieve a greater emotional competition as an indispensable complement for the cognitive development and for the development of the personality in an integral way. In short, answer the following questions: How can people with Down syndrome improve their lives through their emotional intelligence? and, what aspects can we include in educational intervention programs to achieve proper emotional development?. The methodological process was, initially, a conceptual revision analyzing the bibliography available under this topic, which allowed us to focus on interrelated notions but each with its own nuances: what emotions are, what is considered emotional intelligence and finally the need for emotional education to get socioemotional skills. Subsequently, we have conducted a qualitative data study through a personal interview with people with Down syndrome to meet our goal. After the study we can conclude that people with Down syndrome mostly do know their own most basic emotions, It is more difficult for them to identify the emotions of their peers and they present difficulties in putting words to their feelings and in managing those emotions with themselves and with others in their social relations. About educational intervention programs, many have a strong abstraction component that makes it difficult to apply to people with Down syndrome, so it is

necessary to propose educational guidelines that help educators to understand the importance of emotional education and to contemplate it as a basic pillar in any intervention program that is carried out. And on the subject at hand, if emotional education is essential for all people, for people with Down syndrome, it becomes even more important, because they sometimes find it more difficult to be accepted naturally in standardized environments. Finally, emphasize that emotional skills can be trained and learned so they must be included in educational intervention programs.

***Keywords:*** Down syndrome, emotional intelligence, research, emotional competence, personal perspective.

## Índice

Resumen .....	2
1. Justificación .....	6
2. Marco Conceptual .....	7
2.1 Emociones .....	7
2.2. Inteligencia emocional .....	12
2.3. Competencias socioemocionales .....	19
2.4. Educación emocional .....	21
2.5. El mundo emocional de las personas con Síndrome de Down .....	24
3. Estudio.....	29
3.1. Objeto.....	29
3.2. Objetivos .....	30
3.3. Participantes .....	30
3.4. Instrumento y variables.....	31
3.5. Procedimiento.....	31
3.6. Resultados .....	35
3.7. Discusión y conclusiones .....	38
3.8. Conclusiones .....	39
4. Conclusión final .....	40
5. Referencias bibliográficas .....	42
6. Anexos.....	44
Anexo I .....	44
Anexo II.....	51
Anexo III.....	57

## **1. Justificación**

El tema que he elegido para el trabajo de fin de grado se relaciona directamente con la competencia emocional de las personas con síndrome de Down. El objetivo es detectar el nivel de conocimiento y el grado de competencia emocional desde su propia perspectiva y detectar posibles carencias en su caso. Los pasos han sido en un primer momento analizar la bibliografía disponible en este tema, tanto a nivel de contenido, (emociones y síndrome de Down), como a nivel metodológico, (diferentes instrumentos de investigación). Una vez analizada la realidad existente la finalidad es que se pueda implementar en su caso, una serie de propuestas educativas que nos permitan incluir la competencia emocional en los distintos programas de intervención educativa que ya existen y que no contemplen este aspecto.

Soy consciente de que existen múltiples trabajos relacionados con este tema, pero la aportación novedosa que quería realizar es detectar el nivel de conocimiento y competencia emocional de personas con síndrome de Down desde su propia perspectiva. Es decir, conocer cómo se sienten, cómo expresan sus emociones, que piensan sobre ellos mismos, cómo se relacionan con otras personas, si se sienten satisfechos en el trato que reciben de sus educadores, etc., en base a los datos que se obtengan proponer unas pautas educativas que ayuden a los educadores a entender la importancia de la educación emocional y contemplar esta como pilar básico en todo programa de intervención que se realice.

Para cumplir con los objetivos previstos, llevaré a cabo la elaboración de una entrevista dirigido a personas con síndrome de Down y una vez recibidos los resultados realizaré una valoración y conclusiones para detectar que aspectos ya se contemplan y cuales se necesitan mejorar o potenciar en los programas de intervención.

Principalmente me interesa insistir en la necesidad de tener en cuenta la opinión de las personas que van a recibir la intervención, en esta ocasión personas con síndrome de Down. La hipótesis que manejo es que a veces, al pensar en un plan de intervención, los educadores nos planteamos objetivos de tipo cognitivo y olvidamos la parte emocional, y sobre todo olvidamos como se siente el sujeto que está recibiendo esa intervención.

El objetivo final de todo programa de intervención es la plena integración social, preparar a las personas para vivir de forma lo más autosuficiente posible, que adquieran habilidades de comunicación y habilidades sociales como base de interacción con otras personas, es decir desarrollar las habilidades necesarias para mantener unas relaciones



interpersonales adecuadas. Y estas habilidades pueden ser entrenadas y aprendidas, pero para saber qué es lo que más necesitan hemos de conocer la opinión de los propios usuarios para que cualquier programa de intervención que implementemos contemple la educación emocional como elemento imprescindible y no sólo de forma transversal, porque el objetivo final es la felicidad.

## **2. Marco Conceptual**

### **2.1. Emociones**

Para Bisquerra (2015) las emociones son la esencia de la vida. Las define como “reacciones del organismo que producen experiencias personales percibidas de forma inmaterial” (p.15). Por lo tanto, dificulta su conocimiento al situarnos en una cultura caracterizada por la materialización de las experiencias. Por ejemplo, la forma de expresar amor muchas veces se realiza materializándolo con un regalo.

El proceso que tiene lugar cuando experimentamos una emoción según Bisquerra (2015) es el siguiente:

En primer lugar, una emoción se activa a partir de un acontecimiento (también denominado estímulo). Su percepción puede ser consciente o inconsciente y, el hecho puede ser externo o interno (un pensamiento). Por lo tanto, puede ser un evento actual, pasado o futuro, real o imaginario, consciente o inconsciente. A su vez, la emoción no depende del acontecimiento en sí, sino de la forma en que lo valoramos, ya que un mismo acontecimiento puede ser valorado de diversas maneras según las personas.

Cuando un estímulo se valora como relevante, activa la respuesta emocional y se produce una triple reacción: neurofisiológica, comportamental y cognitiva.

-El componente neurofisiológico: Es una respuesta neurofisiológica o psicofisiológica que nos permite identificar que estamos sintiendo una emoción, ya que todo el organismo responde ante ella. Son respuestas como taquicardia, sudoración, cambio en el tono muscular, etc.

-El componente comportamental: Coincide con la expresión emocional. La observación del comportamiento de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. El lenguaje no verbal como las expresiones del rostro y el tono de voz,

aportan señales bastante precisas. Se puede controlar voluntariamente, pero normalmente no le prestamos atención y expresamos las emociones de forma espontánea. A su vez, la expresión emocional, se puede aprender y regular a voluntad con formación y entrenamiento.

-El tercer componente es la cognitiva: Consiste en tomar conciencia de la experiencia emocional subjetiva de lo que nos pasa por dentro. Permite tomar conciencia de la emoción que estoy experimentando, lo que permite etiquetarla, en función del dominio del lenguaje. Las limitaciones del lenguaje imponen restricciones al conocimiento de lo que pasa en una emoción.

El componente cognitivo coincide con lo que se denomina sentimiento. El sentimiento es la emoción hecha consciente. Cuando la emoción se ha hecho consciente, con la participación de la voluntad, la podemos alargar o acortar en el tiempo y en la intensidad. Se ha de destacar que podemos intervenir sobre cada uno de los componentes de la emoción. La intervención del componente neurofisiológico supone aplicar técnicas de relajación, respiración, control físico corporal. La educación del componente comportamental puede incluir habilidades sociales, expresión matizada de la emoción, entrenamiento emocional, etc. Y la educación del componente cognitivo, incluye introspección, meditación, toma de conciencia de las emociones, activar la voluntad para regular las emociones, etc.

Por lo tanto, una vez analizados los componentes, Biquerra (2015) define la emoción como un estado complejo de organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Estas son generadas como respuestas a un acontecimiento/ estímulo externo o interno.

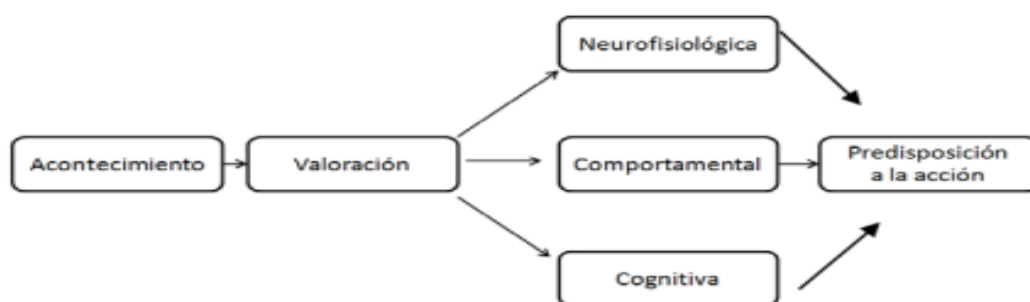


Figura 1. Concepto de emoción. Fuente: Bisquerra (2015)

Las emociones predisponen a la acción, pero no significa que la acción tenga que darse necesariamente ya que podemos regular nuestras emociones y dar una respuesta apropiada que no sea la respuesta impulsiva. Es importante una educación emocional encaminada a un mejor conocimiento de las propias emociones y su denominación adecuada para poder gestionarlas mejor. Ser capaz de poner nombre a las emociones es una forma de conocernos a nosotros mismos.

Todas las emociones presentan una o varias funciones que permite al sujeto ejecutar las reacciones conductuales con eficacia. Reeve (1994, citado en Chóliz,2005) expone tres funciones principales:

- Funciones adaptativas: Es una de las más importantes ya que permite al organismo que ejecute la conducta que se exige en función del ambiente.
- Funciones sociales: Permite a los demás individuos predecir nuestro comportamiento asociado a las emociones, por ello tiene gran importancia en los procesos de relación interpersonal. Emociones como la felicidad desencadenan vínculos sociales mientras que la ira puede generar situaciones de evitación o conflictos.
- Funciones motivacionales: Tienen una estrecha relación con las emociones ya que cualquier actividad que realicemos, si presenta una carga emocional, se realiza de una forma más vigorosa. A su vez, una emoción puede determinar la aparición de una conducta motivada y esta última produce una reacción emocional.

Siguiendo esta línea Mora (2009) coincide en que las emociones nos defienden de estímulos nocivos y nos aproximan a estímulos placenteros. Por lo tanto, en este sentido, son motivadoras ya que nos empujan a conseguir nuestro objetivo y eliminar lo perjudicial. A su vez, tienen la función de mantener nuestra curiosidad e interés por el descubrimiento de lo nuevo. Expone que nos ayudan a escoger la respuesta más adecuada y útil en un estado de alerta, correspondiéndose así con la función adaptativa de Reeve.

Y por último introduce dos funciones nuevas, las cuales son su función para almacenar y evocar memorias y su papel fundamental en el proceso de razonamiento.

Castilla del Pino (2000) destaca dentro de las funciones de las emociones:

- La vinculación del sujeto con los objetos del entorno, ya que nos une a ellos mediante un vínculo afectivo. Por ejemplo, en el caso de los niños con síndrome de Down, en el que la relación madre-hijo, el vínculo afectivo es más fuerte.
- La organización jerarquizada de la realidad: Ordenamos los objetos según nuestros gustos y preferencias. Esta organización es subjetiva y exclusiva de cada individuo.

La expresión de las propias vivencias se puede manifestar de una manera introceptiva, solo detectable por el sujeto que la experimenta y exteroceptiva, visible para todos los demás. En el caso de las personas con síndrome de Down, se pueden manifestar por exceso, en el caso de que no se haya entrenado el autocontrol, y por defecto, debido a que sus dificultades lingüísticas dificultan su manifestación. A pesar de esto, las emociones suelen mostrarse más espontáneas.

En otro orden de cosas, y si analizamos las emociones desde el punto de vista de su sustrato biológico, Ibarrola (2016) expone que el sistema límbico apareció hace 60 millones de años, y con él las emociones. Está ubicado por debajo del cuerpo calloso y está involucrado en la evaluación de los estímulos. Representa el 20% del volumen del cerebro y rige las emociones, es el lugar de los afectos. Presenta las siguientes partes y funciones:

- La amígdala: es la encargada de producir tanto las emociones como los recuerdos que aquellas generan y nos permite dar carga emocional a lo que recordamos. Trabaja con el hipocampo para generar emociones primarias a partir de percepciones externas y pensamientos internos. Filtra toda la información que recibe y solo percibe la que apoya sus propias creencias, por lo tanto, es responsable del autoengaño.

- El hipocampo: es el encargado de convertir los recuerdos a corto plazo en memoria a largo plazo. Trabaja en equipo con la amígdala. Puede ser el origen de traumas y fobias, puesto que el cerebro emocional guarda en su almacén de memoria algunas situaciones o acontecimientos como humillantes, dolorosos, peligrosos, por lo cual tratará de atacarlos o evitarlos.

-El tálamo: Es una de las partes más activas y mejor conectadas del cerebro. Procesa las señales que le llegan desde cualquier rincón de nuestro universo sensorial, que luego envía a áreas específicas a lo largo y a lo ancho del cerebro.

-El hipotálamo: Regula químicamente el ambiente interno del cuerpo, como la temperatura corporal, los niveles de azúcar en sangre, los niveles hormonales y las reacciones emocionales.

-Corteza dorsolateral: Es la parte más evolucionada. Nos permite resolver problemas, planificar, tomar decisiones. Es menos antiguo que el cerebro emocional (amígdala).

-Corteza ventromedial: Es una parte crítica ya que es el puente entre el cerebro emocional y el cerebro racional. Hace que las emociones influyan en nuestros razonamientos y que los razonamientos puedan provocar emociones. Cuando se despierta una emoción los razonamientos cambian. A su vez cualquier razonamiento nos produce emociones. Somos seres emocionales y racionales, y continuamente en nuestra vida combinamos ambas.

Según Ruiz (2004) las vías neuronales primitivas son más rápidas por ello la vivencia emocional se presenta antes que la racional. De esta forma los seres humanos presentamos una tendencia a valorar de manera inconsciente e instantánea si una situación es agradable o desagradable, sin valorar de una manera racional dicha situación.

El neocórtex, encargado de la planificación, surgió mucho más tarde y permitió al ser humano reflexionar sobre sus emociones y alcanzar cierto dominio sobre ellas.

Ante una situación de peligro utilizamos el camino amígdala-corteza, que es corto e inmediato, pero para recuperar el equilibrio nuestro cerebro precisa que el córtex cerebral domine las estructuras inferiores, este proceso requiere un tiempo mayor.

Por ello, el autocontrol emocional está directamente relacionado con la corteza prefrontal que presenta la capacidad para recoger la información sensorial y dictar la respuesta emocional más ajustada a las circunstancias.

Ignacio Morgado plantea la hipótesis de qué pasaría si se dañara la estructura que conecta la emoción y la razón, ¿en qué nos convertiríamos?

Para responder a esta pregunta se apoya en el caso de Phineas Gage. En 1848 tuvo un accidente donde una barra con la que trabajaba le atravesó la corteza ventromedial. Después del accidente, había cambiado completamente, se comportaba de manera estridente, gritaba, tenía conductas agresivas, mal humor permanente, insultos. Se había convertido en un ser emocional sin capacidad para que su razonamiento pudiera dirigir su comportamiento.

En conclusión, cuando el cerebro emocional queda desconectado del cerebro racional, nos convertimos en seres a merced de los impulsos emocionales más primarios, sin ninguna capacidad de control y guía emocional, por tanto, carentes de la capacidad de autocontrol y de educación emocional. Cuando las situaciones de peligro se extreman el cerebro racional queda desconectado del cerebro emocional, y nos impide pensar ya que el cerebro emocional se impone. La razón necesita tiempo y si no lo obtiene acaban por imponerse las emociones. Por ello, nos tenemos que parar a reflexionar antes de actuar, para no hacerlo de manera inapropiada. El proceso sería “Siento, Pienso, Actúo”.

Muchas veces las emociones se desbordan irrefrenables porque esa es su naturaleza, fueron concebidas por la selección natural para ser rápidas y proteger a sus portadores. Por lo tanto, tener inteligencia emocional es ser capaz de utilizar la razón para gestionar las emociones. La razón sin emociones sería como un general sin ejército, y la emoción sin razón como un coche sin frenos. Van de la mano, se necesitan, son inseparables.

## **2.2. Inteligencia emocional**

La inteligencia emocional es un concepto relativamente nuevo que surge en el siglo XX cuando Gardner afirmó que el ser humano posee varias inteligencias. Partiendo de su perspectiva de inteligencia intrapersonal e interpersonal, Salovey y Mayer acuñaron el concepto como tal en 1990.

Sin embargo, fue con Goleman en 1995 cuando a partir de su publicación *Emotional Intelligence*, comenzó a difundirse y se convirtió en un tema de interés general.

Según Mayer y Salovey (1997) “la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual” (p.10).

Goleman (1996, citado en Ibarrola, 2009) la concibe como la “capacidad de establecer contacto con los sentimientos y discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta y la capacidad de discernir y responder adecuadamente a los estados de ánimo, temperamento, motivaciones y deseos de los demás” (p.20).

Más tarde, surgen investigaciones por parte de múltiples autores que desarrollan el concepto. Mayer, Salovey y Caruso (2000) conciben la inteligencia emocional como movimiento cultural, como rasgo de personalidad y como habilidad mental. Y la definen

como “la capacidad para procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones” (p.107).

Contini (2004) justifica que afrontar las situaciones cotidianas de la vida está directamente relacionado con la habilidad emocional del sujeto, así como su capacidad de autorregulación y empatía. Por ello, Bisquerra (2012) expone que la inteligencia emocional es la capacidad para ser conscientes de las emociones propias y ajenas, y a su vez saber cómo regularlas.

Partiendo de la concepción de Gómez et al. (2000) la inteligencia emocional, se basa fundamentalmente en los siguientes principios o competencias:

- Autoconocimiento: Se refiere a la capacidad para conocerse uno mismo y discriminar tanto los puntos fuertes como los puntos débiles.
- Autocontrol: Hace referencia a la capacidad para controlar los impulsos, saber mantener la calma y no perder los nervios.
- Automotivación: Habilidad para realizar cosas por uno mismo, sin la necesidad de ser impulsado por otros.
- Empatía: Competencia para ponerse en la piel de otros, es decir, intentar comprender la situación del otro.
- Habilidades sociales: Capacidad para relacionarse con otras personas, ejercitando dotes comunicativas para lograr un acercamiento eficaz.
- Asertividad: Saber defender las propias ideas respetando las de los demás, enfrentarse a los conflictos en vez de ocultarlos, aceptar las críticas cuando pueden ayudar a mejorar.
- Proactividad: Habilidad para tomar la iniciativa ante oportunidades o problemas, responsabilizándose de sus propios actos.
- Creatividad: Competencia para observar el mundo desde otra perspectiva, diferente forma de afrontar y resolver problemas.

La puesta en práctica de este conjunto de factores expuestos tendrá unos resultados positivos y a su vez, un mayor dominio de la competencia emocional.

A lo largo de las numerosas investigaciones, han surgido diferentes modelos con el objetivo de proporcionar un marco de habilidades y características sobre la Inteligencia Emocional. En este capítulo señalaremos los más relevantes: el modelo de las 4 ramas de

Mayer y Salovey, el modelo de competencias de Goleman y el Modelo Multifactorial de Bar On.

- El modelo de las 4 ramas de Mayer y Salovey

A partir de que en 1990 Salovey y Mayer introdujeran la empatía como componente, el modelo ha sido reformulado en numerosas ocasiones. Sin embargo, en 1997 y en 2000, realizaron nuevas aportaciones consolidando así el modelo hasta situarse en uno de los más populares y empleados.

Según este modelo Mayer, Salovey y Caruso (2000, citado en Bisquerra, 2019), la inteligencia emocional se estructura como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas:

- ***Percepción emocional:*** Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Incluye la capacidad para expresar y discriminar las emociones adecuadamente.
- ***Facilitación emocional del pensamiento:*** Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición (integración emoción y cognición). Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante.
- ***Comprensión emocional:*** Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional. Capacidad para etiquetar emociones, reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones.
- ***Regulación emocional (emotional management):*** Regulación reflexiva de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual. Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida. Hace referencia a la capacidad para mitigar las emociones desagradables y potenciar las agradables, sin reprimir o exagerar la información que transmiten.

- El modelo de competencias de Goleman

Siguiendo el modelo de Goleman (1996) los componentes que constituyen la inteligencia emocional son:

- ***Conocer las propias emociones:*** Es la conciencia que se tiene de los propios estados internos y de reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre.



Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas

- ***Manejar las emociones:*** Una vez que se tiene conciencia de las propias emociones entra en juego la habilidad para manejar los propios sentimientos con el objetivo de que se expresen de forma apropiada. De esta manera se podrán suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad en las relaciones interpersonales.
- ***Motivarse a sí mismo:*** Una emoción tiende a impulsar hacia una acción. Por eso, emoción y motivación están íntimamente interrelacionados. El autocontrol emocional supone demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.
- ***Reconocer las emociones de los demás:*** La empatía se basa en el conocimiento de las propias emociones y es la base del altruismo. Las personas empáticas son capaces de captar con mayor sutileza las señales que transmiten los demás y a su vez, ponerse en su situación.
- ***Establecer relaciones:*** La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

Este modelo es el que me ha servido de referencia para la estructura de la entrevista a realizar en el que se contemplan las siguientes variables:

- A. Conozco mis emociones
- B. Gestiono mis emociones
- C. Conozco las emociones de los demás. (empatía)
- D. Gestiono las relaciones

- Modelo Multifactorial de Bar On.

El modelo Bar On (1988, citado en García-Fernández, M. y Giménez-Mas, 2010) está compuesto por diversos aspectos: componente intrapersonal, componente interpersonal, componentes de adaptabilidad, componentes del manejo del estrés y, componente del estado de ánimo en general.

- **Componente intrapersonal:** En él está incluido la comprensión emocional de sí mismo, el asertividad, el autoconcepto, la autorrealización y la independencia. De esta forma, los seres humanos son capaces de comprender sus emociones, diferenciarlas y expresarlas de una manera no destructiva. Además, comprende la capacidad de aceptarse a sí mismo realizando lo que realmente deseamos, siendo emocionalmente independientes para tomar decisiones.

- **Componente interpersonal:** Engloba la empatía, las relaciones interpersonales y la responsabilidad social. Gracias a estos componentes somos capaces de comprender los sentimientos de los demás, mantener relaciones satisfactorias y mostrarnos como una persona que contribuye y es miembro de un grupo social.

- **Componentes de adaptabilidad:** La solución de problemas, nos ayuda a identificar y definir los problemas y posteriormente generar soluciones efectivas. La prueba de la realidad nos permite evaluar la correspondencia entre los que nosotros experimentamos y lo que en realidad existe. Y, por último, la flexibilidad, corresponde a la habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

- **Componentes del manejo del estrés:** Encontramos la tolerancia al estrés como capacidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones, y el control de los impulsos como la habilidad para resistir y controlar emociones.

- **Componente del estado de ánimo en general:** En él engloba la felicidad como la capacidad para sentir satisfacción con nuestra vida, y el optimismo como habilidad para ver el aspecto más positivo de la vida.

Este modelo emplea la expresión “inteligencia emocional y social” haciendo referencia a las competencias sociales que se deben tener para desenvolverse en la vida.

Comparación de los modelos de Inteligencia Emocional		
Bar-On (1988)	Salovey y Mayer (1997)	Goleman (1998)
Bar-On (1988) “IE es un conjunto de capacidades no-cognitivas, competencias	Salovey y Mayer (1997) “IE es un conjunto de habilidades que explican las diferencias individuales en el	Goleman (1998) “IE es la capacidad de discernir y responder adecuadamente a los estados de ánimo,

y destrezas que influyen en nuestra habilidad para afrontar exitosamente las presiones y demandas ambientales”(Bar-On, 1997, p.14)	modo de percibir y comprender nuestras emociones. (Mayer y Salovey, 1997, p.10)	motivaciones y deseos de las otras personas. (Goleman, 1995). Hace distinción entre la competencia personal y la social.
-Habilidades intrapersonales -Habilidades interpersonales -Adaptabilidad -Manejo del estrés -Estado de ánimo	-Percibir las emociones -Utilizar las emociones para facilitar el pensamiento -Comprender las emociones -Gestionar las emociones	Competencias personales en el trato con uno mismo: - Autoconciencia - Autocontrol - Automotivación Competencias sociales en el trato con los demás: -Empatía -Habilidades sociales

Cuadro 1. Fuente: Danvila y Sastre (2010).

El modelo Bar-On está enmarcado en la teoría de la personalidad, como un modelo general cuyo objetivo es el bienestar psicológico y de adaptación. Persigue identificar el grado en el que se presentan los componentes emocionales y sociales en la conducta.

Sin embargo, el modelo de Salovey y Mayer presenta un enfoque cognitivo en el que destacan las aptitudes mentales específicas para el reconocimiento y clasificación de las emociones. El objetivo en este caso es el proceso de información emocional a través de la manipulación cognitiva.

Goleman, por su parte, basa su modelo en las competencias, incluyendo las habilidades afectivas y cognitivas. Por tanto, Goleman basa su teoría en las competencias más relevantes para el desempeño del trabajo. Busca la relación con el desempeño laboral del individuo en la organización

Como conclusión, Bisquerra (2019) expone que en las últimas décadas se ha iniciado una revolución emocional, que afecta a la psicología, la educación y a la sociedad en general. Algunos de los elementos que la justifican son:

- El aumento de estudios y publicaciones relacionadas con las emociones en psicología.
- La implicación de la neurociencia en el estudio del cerebro emocional.

- La enorme difusión que ha tenido la obra de Daniel Goleman, La inteligencia emocional (1995).
- La aplicación de la inteligencia emocional en las organizaciones a través de cursos y libros.
- La aplicación de la inteligencia emocional a la educación a través de la educación emocional.
- La consideración de las emociones positivas desde una perspectiva de salutogénesis.
- La toma de conciencia por parte de un sector cada vez mayor de educadores de cómo todo esto debe incidir en la práctica educativa.

A modo de síntesis, podríamos definir la inteligencia emocional de forma breve como la capacidad de manejar de forma adecuada las emociones. Por un lado, es imprescindible tomar conciencia de las mismas, aprender a identificarlas y comprenderlas, a través de técnicas de autoconciencia, en un segundo paso aprender a gestionarlas de la mejor forma posible a través de técnicas de autocontrol y control y por último ponerlas a nuestro servicio para mejorar nuestra competencia emocional: empatía, habilidades sociales, etc.

La inteligencia emocional no se refiere por tanto sólo a la inteligencia entendida como razón, lógica y memoria...sino que las emociones forman parte de esa inteligencia como elemento imprescindible, es decir integra ambos aspectos, lo cognitivo (atención, percepción, memoria, pensamiento, lenguaje) y lo emocional, lo que se opone a la idea tradicional de inteligencia que sólo contempla el aspecto cognitivo y oponiéndose por tanto, a las ideas tradicionales que asocian lo emocional con lo irracional, es decir lo que no es controlable.

Aunque algunos autores sostienen que no existe la inteligencia emocional como tal, sino que realmente se trata tan sólo de la inteligencia común, está claro, que independiente de una denominación u otra, si se puede concluir que existe un componente que aplicado a la comprensión de las emociones y al autodescubrimiento hace que la inteligencia entendida en sentido amplio cobre mayor sentido, es decir no hay razón sin sentimiento.

Podemos concluir después de lo estudiado, que en los estudios científicos nos encontramos como dos grandes modelos relacionados con inteligencia emocional:

- Aquellos autores que combinan las habilidades emocionales con elementos de la personalidad.
- Y los que se centran exclusivamente en el procesamiento emocional de la información obtenida del entorno o de la introspección.

En cualquiera de los dos casos, el conocimiento de la inteligencia emocional puede ser determinante en el ámbito educativo porque tiene un peso significativo en el resultado positivo o no del proceso de enseñanza –aprendizaje. Es necesario, por tanto, contemplar la inteligencia emocional en la interacción docente y alumnado porque puede desempeñar un papel fundamental en el éxito o fracaso de las relaciones humanas.

La inteligencia emocional, también influye dentro de nuestro entorno, y factores como la empatía, la motivación o el autocontrol emocional influyen de forma directa en el trabajo en equipo haciéndolo más eficaz o menos eficiente en su caso.

La inteligencia emocional nos va a permitir un mayor dominio de la competencia emocional y esta se puede desarrollar de forma eficaz a través de la Educación Emocional.

### **2.3. Competencias socioemocionales**

Bisquerra y Pérez (2007) conciben una competencia como “la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (p. 63).

En este concepto destacan que las competencias implican unos conocimientos (“saberes”), unas habilidades (“saber-hacer”) y unas actitudes y conductas (“saber estar” y “saber ser”) integrados entre sí. Y a su vez, son aplicables a las personas tanto de manera individual como grupal.

Por otro lado, defienden que una competencia se desarrolla a lo largo de la vida y, en general, siempre se puede mejorar. Por ejemplo, una persona puede manifestar una competencia social en un contexto cercano y comportarse de forma incompetente con personas extrañas.

Por ello, entienden las competencias emocionales como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra y Pérez, 2007, p.69) Y las

agrupan en los siguientes bloques que las representan gráficamente mediante un pentágono:

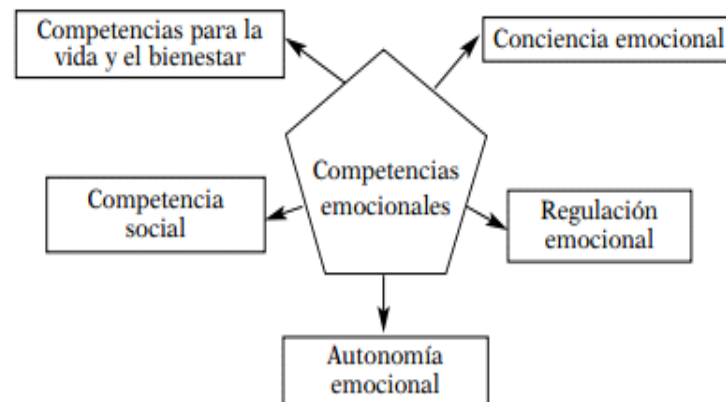


Figura 2. Competencias emocionales

- Conciencia emocional: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones, usar el vocabulario adecuado para designar a estas y comprender con precisión las de los demás.
- Regulación emocional: Supone tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Tener habilidades de afrontamiento y autogenerarse emociones positivas.
- Autonomía emocional: Incluye un conjunto de características y elementos para la autogestión personal, en los que encontramos: la autoestima, la automotivación, la actitud positiva, la responsabilidad, la auto-eficacia emocional, el análisis crítico de las normas sociales y la resiliencia.
- Competencia social: Hace referencia a la capacidad para tener relaciones satisfactorias con otras personas, en ella se engloba: dominar las habilidades sociales básicas, respeto por los demás, practicar la comunicación receptiva y expresiva, compartir emociones, la asertividad y la prevención y solución de conflictos, entre otros.
- Competencias para la vida y el bienestar: Capacidad para adoptar comportamientos apropiados que nos permitan organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada. Por ejemplo, fijar objetivos positivos y realistas, tomar decisiones en situaciones personales, familiares o académicas, buscar ayuda y recursos apropiados, etc.

En conclusión, se destaca la importancia de adquirir competencias emocionales ya que ponen el énfasis en la interacción entre persona y ambiente, y como consecuencia confieren más importancia al aprendizaje y desarrollo. Por tanto, tiene unas aplicaciones educativas inmediatas. Las aplicaciones prácticas a la educación son un tema actual de investigación y difusión. El reto que se plantea es cómo va a incidir en la educación para la ciudadanía.

La inteligencia emocional es un constructo hipotético que está en debate en el campo de la psicología, en este debate hay un punto en común que es la importancia del desarrollo de competencias emocionales. El objetivo de la educación emocional es contribuir a este desarrollo.

#### **2.4. Educación emocional**

Aunque pueda parecer reciente el concepto de Educación emocional, Platón ya indicaba que “la disposición emocional del alumno determinaba su capacidad para aprender”.

El concepto de educación emocional no puede definirse con una breve descripción, sino que se requiere de un marco amplio para su conceptualización. Bisquerra (2000) define la educación emocional como:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantan en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (p.243).

Sin embargo, no ha sido hasta la actualidad cuando se ha empezado a otorgar la necesaria relevancia a la educación emocional. Históricamente con el auge de la escuela tradicional, se resaltaba la capacidad intelectual dejando a un lado la educación afectiva.

Para ello la solución planteada por Goleman (1995) es incluir en los programas educativos la enseñanza de habilidades emocionales como el autocontrol, el autoconocimiento y la resolución de conflictos, con el objetivo de desarrollar una educación integral del alumnado. Goleman afirma que una alta calificación académica no es sinónimo de un alto

grado de bienestar y satisfacción personal, ni garantía de éxito profesional y social. No podemos incluir a todo el alumnado en el mismo “saco”, cada persona es individual e irrepetible y las investigaciones de la neurociencia nos indican que las emociones son un factor muy importante con relación al aprendizaje.

Steiner y Perry (1997) afirmaron que la educación emocional debía incluir también “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones” (p.27)

Por último, Greeberg (2000) añade que para que se dé un desarrollo emocional completo es necesario que además de en la escuela se ponga en práctica en el hogar, creando un entorno afectivo impulsando las habilidades emocionales.

Si el objetivo de la educación en la actualidad es incorporar la educación emocional en sus programas educativos, Bisquerra (2019) plantea a su vez unos objetivos generales propios de la educación emocional:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

Sin embargo, dependiendo del contexto en el que se realice la intervención surgen otros objetivos más específicos como:

- Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Potenciar la capacidad para ser feliz.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras de mayor nivel, pero a largo plazo.



- Desarrollar la resistencia a la frustración.

De cualquier modo, toda educación emocional conlleva una serie de efectos que repercuten de manera positiva en:

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución en el índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de clase.
- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución en la iniciación al consumo de drogas (alcohol, tabaco, drogas ilegales).
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de los desórdenes relacionados con la comida (anorexia, bulimia).

En definitiva, lo que se pretende es desarrollar la dimensión emocional en armonía con la dimensión cognitiva. No se trataría de sustituir o dar más relevancia a una cosa u otra. Ambas son importantes y complementarias. Aprender a identificar y manejar las emociones (Competencia emocional), nos va a ayudar en el proceso de aprendizaje

Por ello, cabe desatacar que la educación emocional debe estar presente en los propósitos de los procesos de formación a todos los niveles y debe asumirse con el objetivo de poder dar respuesta a la demanda de los ciudadanos para que alcancen niveles óptimos de bienestar y contribuir así a la construcción de un mundo mejor.

Elías, Hunter y Kress (2001) destacan tres condiciones ideales que son necesarias para poder desarrollar un aprendizaje emocional en las escuelas:

- Las escuelas deben ser comunidades de aprendizaje en las que el aprendizaje académico esté vinculado con el emocional. Los principios de estas son el consenso, la colaboración de toda la comunidad y la no culpabilización, todo ello desembocará en un clima positivo en el que profesores, padres y estudiantes remen todos juntos hacia una misma dirección; conseguir un aprendizaje significativo y el desarrollo integral del alumnado.

- Los profesores han de preocuparse por el desarrollo emocional de los alumnos y la aplicación de dichas habilidades. Para ello deben educar el afecto, esto es, impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones.
- Los padres son un papel activo, son determinantes tanto en el desarrollo académico como en el emocional. Los niños necesitan aprender estrategias de afrontamiento para enfrentarse a las situaciones adversas que puedan surgir en sus vidas con mayores probabilidades de éxito. Las escuelas para padres podrían ser una buena iniciativa para ello.

Como conclusión, es preciso que las instituciones educativas desarrollen iniciativas relacionadas con el ámbito emocional, como por ejemplo la identificación de las redes emocionales y del ambiente emocional de la institución, el asesoramiento o apoyo individualizado para profesores, alumnos y padres, la promoción de campañas de sensibilización emocional o el desarrollo de programas de educación emocional.

Asimismo, considero de gran importancia la educación emocional en las Facultades de Magisterio, porque aportará al futuro docente la competencia emocional necesaria para su buena práctica tanto a nivel personal como profesional.

Y en el tema que nos ocupa, si para todas las personas es imprescindible la educación emocional, para las personas con síndrome de Down, esta cobra más importancia si cabe, porque en ocasiones encuentran más dificultades para ser aceptados de forma natural en ambientes normalizados, encontrándonos con dos tipos de acogida: o el excesivo proteccionismo por parte de las otras personas, (con pena), o el rechazo absoluto por miedo o desconocimiento, falta de empatía, capacidad de aceptación, falta de tolerancia a las personas diferentes, etc. si a esto añadimos que las personas con síndrome de Down tienen en ocasiones carencias de índole social y emocional, podemos concluir que es necesario que la educación emocional llegue a la práctica educativa, ya que la educación constituye un papel muy importante para la transformación ideológica de la sociedad. El objetivo es conseguir un mundo más inteligente y más feliz y, en consecuencia, un mayor bienestar y calidad de vida de los ciudadanos que lo forman.

## **2.5. El mundo emocional de las personas con Síndrome de Down**

Según Ruiz (2017) las emociones son vivencias personales, estados de cada sujeto en los que siempre estamos inmersos. Por eso, las personas con síndrome de Down tienen una

experiencia vital tan rica como los demás. Y también como todas las personas en general, las personas con síndrome de Down son muy distintas entre sí, con una personalidad y unas habilidades propias que las hacen únicas e irrepetibles.

No podemos generalizar diciendo las personas con síndrome de Down son..., pero sí que podemos tener en cuenta algunas características generales que nos van a permitir unas pautas de intervención: destacaríamos el gusto por el contacto interpersonal, el interés por los demás, el agrado por estar junto a otros, y vinculado a ello su capacidad de imitación, su facultad de aprender a través de modelos, por observación.

También se destaca como habilidad, y especialmente en los niños, su facilidad distintiva para captar el ‘ambiente afectivo’ que les rodea, al menos entre familiares y seres queridos, mostrando especial sensibilidad a detectar las emociones desagradables como la ira y la tristeza.

Entre estas características nos encontramos también con algunos tópicos que consideran a todas cariñosas, sociales, más amorosas y tiernas, etc. y aunque si se pudiera decir que experimentan sus sentimientos con más intensidad, porque el control de sus impulsos emocionales producido en los centros racionales está más atenuado, no podemos dejar de insistir en la gran variedad de personalidades y que cada persona experimenta su vida emocional de forma distinta.

En resumen, vemos que en el terreno emocional parten con algunas ventajas con las que hemos de contar:

- Vivir intensamente sus emociones.
- Tener una amplia variedad de personalidades, fruto de su caudal emocional.
- Aprender con facilidad por imitación.
- Contar con una especial sensibilidad para captar estados afectivos.

Todos ellos se pueden considerar puntos fuertes con los que cuentan las personas con síndrome de Down en el ámbito de los sentimientos.

En el lado contrario a las fortalezas, nos encontramos con algunas dificultades, por ejemplo, la comunicación lingüística, que puede limitar la expresión de sus estados afectivos. Por ello es muy importante aprender a poner palabras a las emociones, y desarrollar esta estrategia para aprender a conocer, identificar y controlar estas emociones, ya que no es lo mismo estar enfadado o triste que poner nombre a mi enfado o tristeza. Si les cuesta expresarse, si no saben o no pueden nombrar lo que sienten, el camino hacia la gestión de sus sentimientos se verá obstaculizado.

Flórez y León (2010) han descubierto que hay dos áreas fundamentales de la comunicación que les resultan difíciles a las personas con síndrome de Down, y que pueden ocasionarles problemas con respecto a sus competencias socioemocionales. En primer lugar, la inteligibilidad de su lenguaje hablado. En sus estudios muestran que la mayor parte del tiempo, en concreto el 75% de las ocasiones, son entendidas por personas familiarizadas. Sin embargo, el 28% de las ocasiones son entendidas por extraños o por personas no familiarizadas.

En qué medida son inteligibles las personas con síndrome de Down para las personas familiarizadas con ellas y para las no familiarizadas (según estimación de sus cuidadores, N = 579)

	La mayor parte del tiempo	A veces	Muy pocas veces
<b>Entendidas por personas familiarizadas</b>	<b>75%</b> (432)	<b>12,7%</b> (74)	<b>12,3%</b> (73)
<b>Entendidas por extraños o por personas no familiarizadas</b>	<b>28%</b> (161)	<b>40%</b> (233)	<b>32%</b> (185)

Por otro lado, otro de los condicionantes es la expresión de sus pensamientos y de sus sentimientos personales. Se ha observado que la mayoría de las personas con síndrome de Down no pueden evitar mostrar sus emociones de forma no verbal, a través de expresiones faciales y de gestos corporales. Sin embargo, muestran dificultad a la hora de expresar con palabras sus sentimientos. Este aspecto hay que tenerlo en cuenta para aprender a “leer” sus expresiones emocionales que nos van a permitir detectar algún problema que pueda existir, ya que una forma de comunicar estos conflictos de forma no verbal, serán sus cambios de conducta.

En estas situaciones, la sensibilidad y la paciencia por parte de los familiares y cuidadores mejoran la salud mental y el tratamiento de los problemas conductuales.

En otro orden de cosas, el córtex cerebral en las personas con síndrome de Down tiene mayores limitaciones para regular e inhibir las conductas, por lo que el control de la manifestación externa de sus emociones es menor.

Por ello, con frecuencia se muestran espontáneas y directas al expresar sus afectos, por ejemplo, con exceso de contacto físico, o aparecen bloqueos en sus comportamientos ante situaciones novedosas o imprevistas, que en determinados momentos les hacen parecer inflexibles o testarudas.

Y aunque con anterioridad se ha afirmado que los niños con síndrome de Down tienen una especial sensibilidad afectiva, presentan claras limitaciones a la hora de interpretar, categorizar o definir emociones concretas. Su vocabulario emocional es limitado y confunden las peticiones indirectas, las sugerencias o las insinuaciones.

Es destacable, por último, su dificultad para planificar actuaciones y para tomar decisiones, por sus limitaciones en la función ejecutiva.

A modo de resumen podemos apuntar:

Fortalezas	Debilidades
Intensa vivencia de las emociones	Dificultad al planificar y al tomar decisiones
Mayor espontaneidad emocional	Menor autocontrol emocional
Amplia variedad de personalidades	Frecuentes bloqueos
Facilidad para la imitación	Limitaciones de expresión verbal
Interés por el contacto social	Baja interacción social espontánea
Sensibilidad afectiva	Confusión emocional

Entre las debilidades se ha de tener en cuenta el componente ambiental, (entorno). Aquí nos podemos encontrar con dos estilos educativos contrapuestos y ambos igual de limitantes: la sobreprotección, que va a hacer que se les pida menos de lo que pueden llegar a dar, evitándoles el conflicto y también el aprendizaje; y como contraposición nos podemos encontrar también, la sobre-exigencia, exigirles por encima de sus posibilidades pidiéndoles que alcancen objetivos que no están capacitados para dar. En ambos casos, se producirán efectos negativos en su estado emocional y en su propia satisfacción vital. Es necesario desarrollar un estilo educativo asertivo y adecuado que medie entre ambos aspectos, siendo capaz de exigirles en su justa medida para que alcancen sus objetivos (sin sobreprotección), pero teniendo en cuenta sus propias posibilidades (sin sobre-exigencia).

Algunas pautas que nos pueden ayudar en la comunicación son:

- Hablarle despacio, mirándole y asegurarnos de que nos ha entendido.
- Dar tiempo para que pueda captar el mensaje y responder.
- Ser pacientes y evitar anticiparse a la respuesta.

- Las instrucciones han de ser mensajes: breves, sencillos y concretos.
- Si no entiende, se deberán buscar expresiones más cortas o palabras más sencillas.
- Si es necesario, repetir el mensaje para que llegue a captarlo.
- Se le pueden hacer preguntas sencillas para ir comprobando si está entendiendo.
- Para tratar de enseñarle algo, lo más eficaz es hacer una demostración de lo que se pretende que haga, dándole la instrucción verbal al mismo tiempo. (En lugar de "tienes que hacer esto" utilizar "mira como lo hago yo, ahora hazlo tú").

También hay que ser cuidadosos con las frases hechas, las ironías, las bromas y las expresiones con doble sentido, porque pueden entenderlas de forma literal y hacer que se confundan. En general hemos de asegurarnos de que exista una correcta comunicación y que sea eficaz como con cualquier persona.

El bienestar emocional es clave para tener una calidad de vida. Aunque en la sociedad actual se prima más en ocasiones, valorarlo todo en función de capacidades cognitivas y racionales, hemos de ser conscientes de la importancia de las emociones en relación con el aprendizaje, y por ello una formación basada exclusivamente en aspectos intelectuales se quedará desequilibrada y abandonará uno de los campos más importantes de nuestro desarrollo. La educación emocional, por tanto, es esencial para el desarrollo integral de las personas con síndrome de Down, como en el caso de cualquier otro ser humano. Somos razón y emoción, cabeza y corazón.

Las personas con síndrome de Down, niño, joven y adulto no están exentas de malestar emocional. La marginación y los problemas de exclusión escolar y social, las dificultades de atención y de razonamiento, la ansiedad y la depresión, también hacen mella en ellas, agravados por las limitaciones inherentes a la discapacidad intelectual y por el rechazo social. Por ello se propone según el programa de educación emocional Down España:

- Ayudarles a identificar lo que están sintiendo.
- Enseñarles a poner nombre a sus emociones.
- Aumentar su vocabulario emocional.
- Observar su conducta como espejo de sus sentimientos.
- Proporcionar control externo previo al autocontrol.
- Abrir vías de contacto emocional, buscando momentos y lugares para la comunicación.
- Favorecer el contacto social.
- Proporcionarles modelos de respuestas emocionales adecuadas.

- Fomentar la empatía, mostrándoles las necesidades de los demás y los efectos que su conducta tiene en ellos.
- Permitirles experimentar pequeñas frustraciones y enseñarles a gestionarlas.

Las personas con síndrome de Down se encuentran con algunas dificultades para ser admitidos con naturalidad en ambientes normalizados (como los pequeños en las escuelas y los adultos al incorporarse a puestos de trabajo en entornos ordinarios), y se deben a carencias de índole social y emocional, tanto suyas como de quienes les han de acoger.

Las conductas inadecuadas son uno de los factores más importantes de rechazo y de exclusión escolar. En el caso de los compañeros de colegio, la falta de empatía y de capacidad de aceptación, la baja tolerancia hacia quien es diferente, la dificultad para superar la presión del grupo o para comprender la perspectiva de los demás, pueden explicar determinadas actitudes negativas hacia la inclusión, competencias todas ellas que se pueden trabajar con programas de educación emocional.

En el ámbito laboral, en la mayoría de las ocasiones, los problemas laborales se han debido más a carencias de habilidades básicas en el conocimiento y control de las propias emociones y en la gestión emocional más que a factores relacionados con el trabajo a desempeñar.

En definitiva, si para todas las personas es necesario aprender competencias emocionales a través de la educación emocional, para personas con síndrome de Down la escasez de habilidades sociales y el analfabetismo emocional pueden llegar a ser más determinantes para la inclusión social, que sus limitaciones intelectuales o cognitivas. Es por ello, que una vez realizado el estudio conceptual y detectadas estas necesidades en competencia emocional, presentamos el diseño de un estudio con jóvenes con síndrome de Down para conocer su nivel de conocimiento de las emociones básicas desde su propia perspectiva, el cual nos ha permitido realizar una aproximación a su aplicación práctica.

### **3. Estudio**

#### **3.1. Objeto**

En ocasiones a la hora de desarrollar programas de intervención para personas con capacidades diversas no se tienen en cuenta la propia opinión de los futuros usuarios del

programa a diseñar. Esto puede ser, porque se da por supuesto o que no tienen la capacidad suficiente para expresar sus sentimientos, o porque nos centramos en que el objetivo del aprendizaje sea más de tipo cognitivo que emocional. Es por ello por lo que el objeto del estudio que nos ocupa es detectar el nivel de conocimiento y competencia emocional de personas con síndrome de Down para que, desde su propia perspectiva, se pueda implementar en su caso, o actualizar los existentes, un programa de intervención educativa que nos permita tener en cuenta la competencia emocional de los usuarios/as de estos programas de intervención. Entendida ésta como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Así mismo conocer en qué aspectos de la educación emocional tienen mayores dificultades y cuál sería la actuación adecuada para conseguir un mejor desarrollo de su inteligencia emocional entendida según Goleman (1995) como “la capacidad del ser humano que le permite identificar las emociones y los sentimientos, propios y ajenos, y le faculta para comprender y gobernar dichos fenómenos afectivos para adaptarse eficazmente al medio social en el que se desenvuelve”. La educación emocional nos va a permitir potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable para el desarrollo cognitivo y para el desarrollo de la personalidad de forma integral.

### **3.2 Objetivos**

- Conocer el nivel de identificación de las emociones básicas.
- Detectar el grado de gestión de sus propias emociones.
- Analizar la capacidad de empatía con las demás personas.
- Identificar en qué medida gestionan de forma adecuada sus relaciones.

### **3.3. Participantes**

Los participantes del estudio que nos ocupa, son personas con síndrome de Down de la Asociación ARSIDO (Asociación Riojana para el Síndrome de Down).

La entrevista se ha realizado a 10 personas, (5 chicas y 5 chicos), de edades comprendidas entre 19 y 35 años. Se realizó durante una hora en la que precisamente de forma habitual se trabajan habilidades sociales, por lo que nos les resultó extraño hablar de educación emocional.



Se realizó un cuestionario de preguntas totalmente anónimo, sin datos personales y que nos permita realizar la investigación. Se garantizará en todo caso el anonimato y la confidencialidad.

### **3.4. Instrumento y variables**

El instrumento para este estudio será un cuestionario/entrevista elaborado para esta ocasión. Las preguntas van encaminadas a conocer las variables objeto del estudio. Las variables que se plantean se engloban en cuatro apartados que son:

- A.-Conozco mis emociones.
- B.-Gestiono mis emociones.
- C.-Conozco las emociones de los demás. (Empatía)
- D.-Gestiono las relaciones.

### **3.5. Procedimiento**

Contacto con la Asociación ARSIDO para pasar el cuestionario a las personas objetivo del estudio. Se realizó una entrevista en un ambiente distendido, participativo y acogedor. En la entrevista ha estado la profesora que los acompaña habitualmente por lo que la reunión se ha desarrollado con mucha familiaridad al no verme como una persona extraña, la profesora me ayudó en todo momento a resolver dudas que pudieron surgir. Tras la presentación oportuna y la toma de confianza les pedí su colaboración y les expliqué la importancia de la misma. Les mostré mi agradecimiento y en este ambiente distendido procedí a realizar la entrevista. En todo momento intenté ser muy receptiva y estar pendiente de su comunicación no verbal, además de la verbal, porque a veces la expresión gestual, o los silencios son tan importantes como la expresión verbal. Además de las cuatro variables a observar, realicé un apartado de observaciones generales en las que indicaré como se ha desarrollado el proceso y aspectos observados no contemplados en la entrevista. Las preguntas son claras y comprensibles y he pretendido que no incomoden en ningún caso a la persona que las responde. El cuestionario también cuenta con un apartado específico: “No sé”, que permite respuesta a las preguntas más difíciles de responder en su caso.

Hemos podido resolver dudas que han podido surgir en los enunciados de algunas preguntas y en todo momento se han mostrado relajados y colaboradores. Todo un lujo de experiencia.

#### A. Conozco mis emociones

Para obtener la información acerca de esta dimensión utilizamos fotos e imágenes con distintas situaciones que ellos pudieron identificar con facilidad con los distintos estados afectivos. (Anexo I)

El proceso fue el siguiente:

Comenzamos enseñando emoticonos con seis emociones para comprobar en qué medida saben distinguir cada una de ellas y su grado de identificación. (Anexo II)

Posteriormente para cada una de las emociones seleccionadas: Enfado, Tristeza, Felicidad, Vergüenza, Sorpresa y Miedo, presentamos distintas imágenes o situaciones (Anexo I) de las cuales ellos tuvieron que seleccionar la emoción que coincidía con la imagen del dado de las emociones que llevaremos para la ocasión. (Anexo III)

El objetivo fue comprobar el grado de identificación de sus emociones.

#### B. Gestiono mis emociones

Para comprobar en qué medida saben o no gestionar sus emociones pasamos el siguiente cuestionario que ayudamos a rellenar en algunos casos, el objetivo fue comprobar en qué medida identifican la emoción con su sentimiento y con su actuación.

<b>B. GESTIONO MIS EMOCIONES</b>	<b>CUANDO TENGO/ESTOY</b>	<b>ME SIENTO</b>	<b>¿QUE PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR?</b>	<b>NO SÉ</b>
Si estoy alegre				
Si estoy enfadada/o				
Si tengo miedo				

Si no hago lo que quiero				
Cuando siento amor.				
Tengo muchas dificultades a la hora de tener que tomar decisiones				
Si estoy nervioso/a				

### C. Conozco las emociones de los demás

Para la comprobación del grado de gestión de las emociones de las demás personas, pasamos el siguiente cuestionario de forma distendida y modificando en su caso el nombre de las personas que habíamos puesto como ejemplo con nombres reales de sus compañeros/as. El objetivo fue conocer en qué medida son conscientes de las emociones que tienen sus amigos/as ante distintas situaciones cotidianas.

<b>C. CONOZCO LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS</b>	<b>ESTA...</b>	<b>QUÉ HACE...</b>	<b>NO SÉ</b>
¿Qué le pasa a mi amiga Raquel cuando me contesta mal?			
¿Qué le pasa a mi amigo Pedro cuando está contento?			
¿Qué hacen mis amigos cuando están aburridos/as?			
¿Qué le pasa a mi amigo/a cuando llora y no quiere hablar con nadie?			

¿Qué le pasa a mi amigo/a cuando me abraza y me dice cosas bonitas?			
¿Qué le pasa a mi amiga/o cuando tiene miedo?			
¿Qué hace mi amigo/a si le doy un regalo?			

#### D. Gestiono mis las relaciones

El objetivo para este cuarto apartado fue comprobar en qué medida son capaces de analizar qué sentimientos están teniendo ante distintas situaciones y de qué forma pueden gestionar esa situación para sentirse mejor. (Competencia emocional)

<b>D. GESTIONO LAS RELACIONES</b>	<b>ME SIENTO</b>	<b>QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR</b>	<b>NO SÉ</b>
Cuando hablan mal de mí			
Cuando dicen cosas bonitas de mí. Respeto a los demás			
Cuando trato a mis amigos muy bien con respeto.			
Cuando ayudo a mis compañeros/as			
Cuando me tratan como si fuera diferente.			
Cuando estoy con amigos/as.			
Si me tratan con lástima			
Si no sé expresar lo que me pasa.			

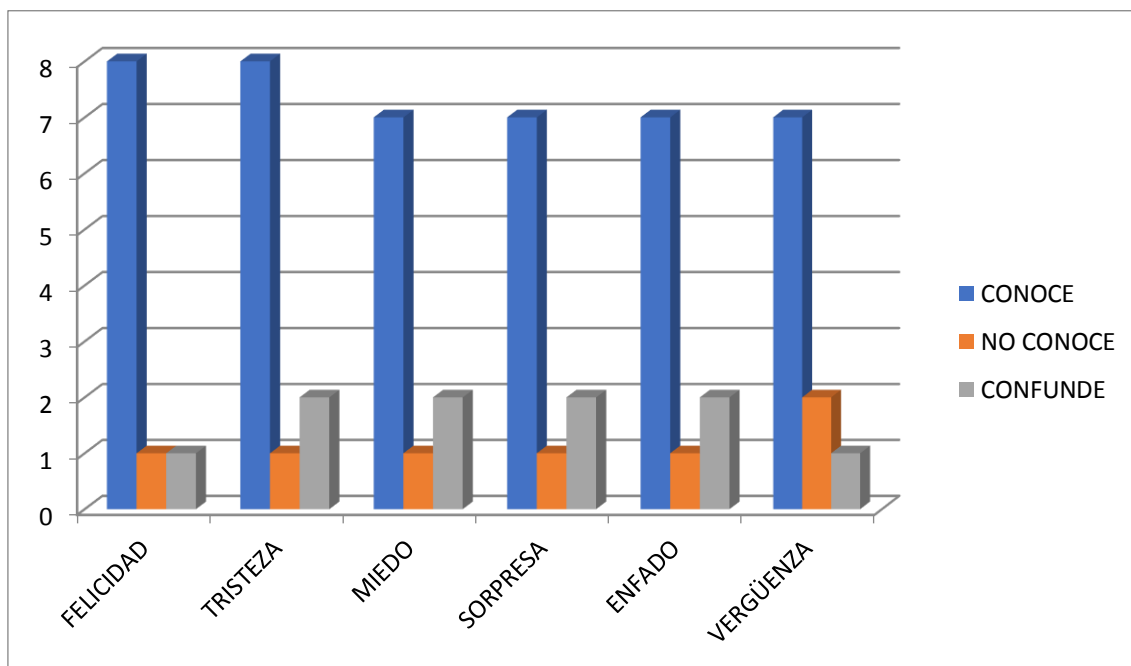
Si me hacen un regalo			

Tras las entrevistas, se realizó un análisis de resultados, codificación de las respuestas y elaboración de discusión y conclusiones.

### 3.6. Resultados

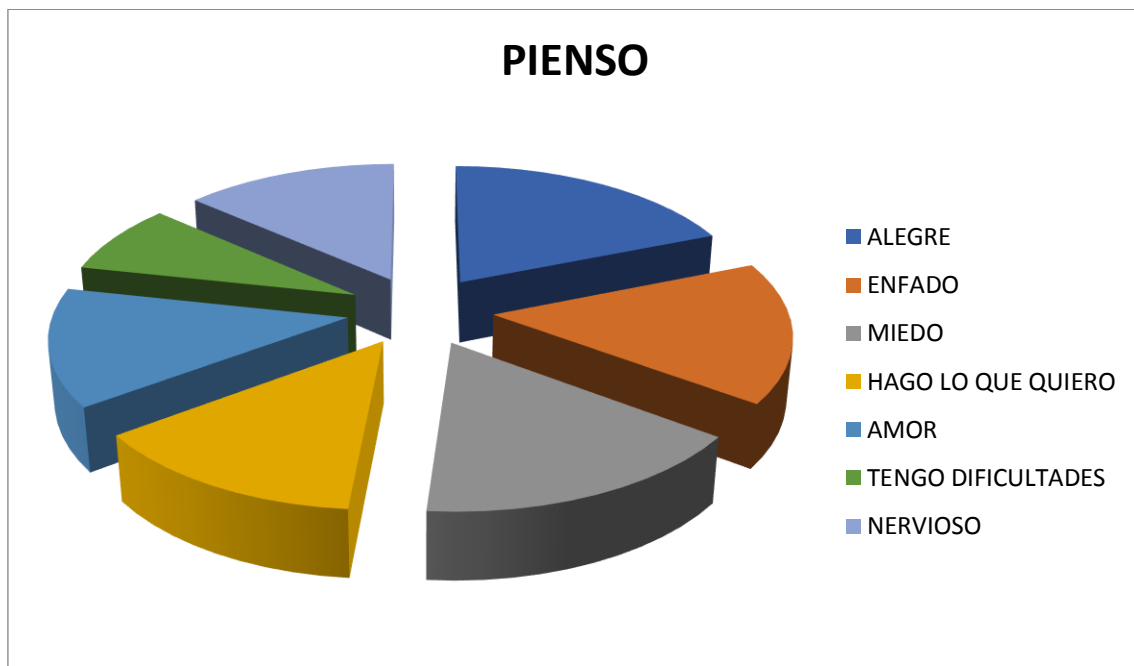
Tras la realización de la entrevista procedimos a analizar los datos obtenidos. Al tratarse de preguntas no dicotómicas (Si/No) si no de tipo abierto, la elaboración de resultados resulta más difícil de agrupar, lo realizaremos incluyendo los cuatro bloques objetos del estudio:

Respecto a el bloque “Conozco mis emociones”, de las personas encuestadas podemos inferir que sí saben identificar sus emociones de forma correcta ya que en un 80%, relacionan el emoticono con la emoción de forma adecuada, el 20 % restante identifican la emoción con otra similar (confunden miedo con tristeza, o felicidad con sorpresa).



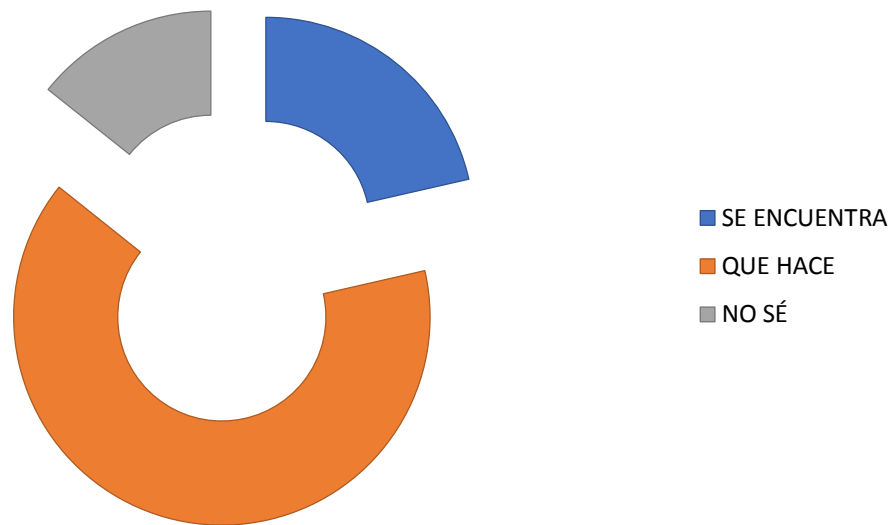
En el segundo bloque “Gestiono mis emociones”, los resultados no son tan optimistas.

Son capaces de identificar como se sienten ante las emociones propuestas, pero no saben que pueden hacer para sentirse mejor o para controlar determinadas emociones desagradables, como el miedo o el enfado. En la mayoría de los casos presentan dificultades para poner palabras a sus sentimientos y gestionar sus propias emociones.



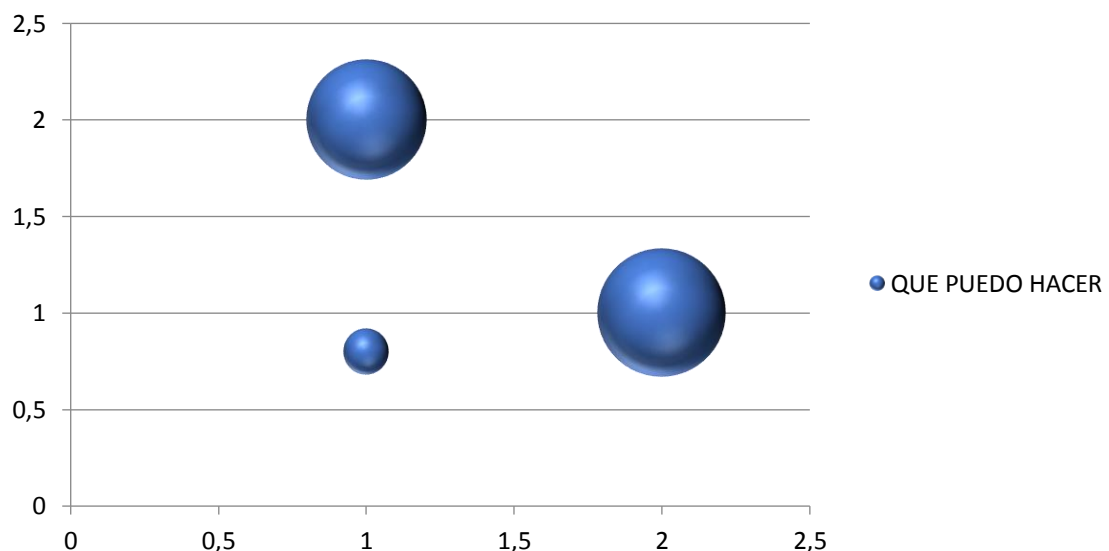
En el tercer bloque “Conozco las emociones de los demás”, podemos deducir por sus respuestas que la mayoría un 80% sí son capaces de identificar que hacen sus compañeros/as ante determinadas situaciones emocionales, algunas respuestas han sido: (llora, grita, se divierte, besos, abrazos, da las gracias, etc....) pero no son capaces de determinar como como se sienten sus compañeros cuando hacen esas cosas. En el proceso “Siento, Pienso, Actúo”, son capaces de identificar la actuación, (quizás es lo más visual), pero no identifican cómo se sienten o qué emoción les ha llevado a sentirse de esa manera.

## CONOZCO LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS



Por último, en el cuarto bloque “Gestiono mis las relaciones” sólo un pequeño porcentaje el 10 %, es capaz de identificar como se sienten ante determinadas situaciones emocionales relacionadas con sus relaciones sociales y sólo hay un caso en el que hay respuestas afirmativas a la pregunta: ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

## QUE PUEDO HACER



### 3.7. Discusión y conclusiones

Según los objetivos propuestos en la elaboración del TFG, es decir, determinar en qué medida las personas con síndrome de Down, saben identificar y gestionar sus emociones y así mismo si conocen las emociones de los demás y gestionan de forma correcta sus relaciones, podemos inferir tras la administración de la entrevista-cuestionario las siguientes conclusiones:

Casi un 80 % de las personas entrevistadas conocen e identifican sin ayuda, las emociones con los emoticones, el resto un 20% también las conoce, pero en su caso confunden alguna de las emociones con otras similares.

Respecto a la gestión de sus propias emociones en su mayoría son capaces de identificar como se sienten ante las emociones propuestas (contentos, alegres, tristes, enfadados, con miedo, etc.) pero no saben qué pueden hacer para sentirse mejor o para controlar determinadas emociones desagradables, como el miedo o el enfado. En la mayoría de los casos presentan dificultades para poner palabras a sus sentimientos y gestionar sus propias emociones.

Con relación a si conocen las emociones de los demás, la mayoría un 70% sí son capaces de identificar las distintas actuaciones de sus compañeros ante las diversas situaciones propuestas, por ejemplo ¿Qué le pasa a mi amiga Raquel cuando me contesta mal? Son capaces de responder: “Me grita”, pero en ningún caso consiguen identificar como se sienten al hacer eso, ni porque lo hacen. Es decir, identifican la acción, pero no la causa o la emoción que les mueve a esa actuación.

Por último, para conocer en qué medida saben o no gestionar sus emociones, podemos inferir que sólo un pequeño porcentaje el 10 %, es capaz de identificar como se sienten ante determinadas situaciones emocionales relacionadas con sus relaciones sociales y qué hacer para sentirse mejor ante situaciones emocionales desagradables.

En general se desconciertan ante algunas situaciones nuevas porque no saben lo que va a ocurrir, sintiendo miedo e inseguridad. En la mayoría de los casos 90% presentan muchas dificultades para entender las emociones de los demás y no saben cómo reaccionar ante esas emociones.

La realización de la entrevista de forma grupal ha sido muy enriquecedora porque nos ha permitido compartir de forma más dinámica y distendida sus opiniones, pero también he detectado la dificultad que tienen en algunos casos para el trabajo en equipo.



En función de los datos obtenidos podemos considerar que en la mayoría de los casos, las personas con síndrome de Down, si conocen sus propias emociones más básicas, les cuesta más identificar las emociones de sus compañeros y presentan dificultades para poner palabras a sus sentimientos y en la gestión de esas emociones consigo mismos y con los demás en sus relaciones sociales.

No hemos detectado resultados significativos atribuibles al sesgo de sexo, porque el instrumento no contemplaba esa posibilidad.

### **3.8. Conclusiones**

Después del trabajo realizado y una vez analizados algunos de los programas de intervención para la Educación Emocional puedo concluir que muchos de los programas vistos tienen un marcado componente de abstracción que dificulta su aplicación para personas con síndrome de Down, esto es debido a que muchos de los ejercicios les piden que imaginen situaciones nuevas o que piensen en lo sienten al ponerse en el lugar de otra persona o que prevean nuevas situaciones... esto les puede resultar en ocasiones muy difícil y complicado.

No he realizado ninguna propuesta de intervención porque considero que hay material suficiente y de muy buena calidad (y no soy quien yo para juzgarlo), pero sí que podría resultar de interés realizar algunas propuestas a aplicar en los programas que se desarrollen dirigidos a personas con Síndrome de Down que tengan en cuenta características específicas de este colectivo vistas en la Guía para la Educación Emocional de Down España.

De acuerdo con nuestros resultados y teniendo en cuenta las características psicológicas expuestas en (...) proponemos como objetivos para un programa de educación emocional los basados en la Guía... estas características específicas la mencionada Guía nos ofrece las siguientes propuestas de intervención emocional:

- Ayudarles a identificar lo que están sintiendo.
- Enseñarles a poner nombre a sus emociones.
- Aumentar su vocabulario emocional.
- Observar su conducta como espejo de sus sentimientos.
- Proporcionar control externo previo al autocontrol.
- Abrir vías de contacto emocional, buscando momentos y lugares para la comunicación.
- Favorecer el contacto social.

- Proporcionarles modelos de respuestas emocionales adecuadas.
- Fomentar la empatía, mostrándoles las necesidades de los demás y los efectos que su conducta tiene en ellos.
- Permitirles experimentar pequeñas frustraciones y enseñarles a gestionarlas.

En general, podemos concluir que, para realizar una eficaz propuesta de intervención en el ámbito emocional para personas con síndrome de Down, hemos de partir de un análisis actualizado y realista de sus peculiaridades en su forma de aprendizaje. Evitar ejercicios que contengan gran capacidad de abstracción ya que no serán capaces de entenderlos, utilizar un vocabulario, asequible con palabras cortas, frases sencillas, servirnos de imágenes, cuentos, historias, etc.

También será muy positivo aprovechar su capacidad de imitación y de observación y plantear los aprendizajes de la forma más práctica posible, con el mayor número de ejemplos que les permitan entender la realidad y enfrentarse a sus problemas cotidianos. Sería bueno realizar los repasos que sean necesarios para asegurarnos que la comunicación ha sido eficaz.

Por otro lado, uno de los objetivos importantes a destacar sería que el programa de intervención incluyera actividades para favorecer su autoconcepto y autoconfianza, que les permita realizar un aprendizaje autónomo.

En definitiva, aprovechar sus puntos fuertes e intentar paliar sus debilidades. Un amplio conocimiento de sus características personales no va a permitir realizar una intervención más certera.

#### **4. Conclusión final**

El objetivo principal de este trabajo ha sido profundizar en el nivel de conocimiento y competencia emocional de personas con síndrome de Down desde su propia perspectiva. Y una de las conclusiones a las que he llegado después de la revisión bibliográfica y el estudio realizado, es la importancia de las emociones en el aprendizaje. Podemos estar de acuerdo o no en la denominación, llamarle inteligencia emocional, o cambiarle el nombre, pero lo que parece indiscutible es la necesidad de implementar la educación emocional en todos los programas de intervención y esto incluye también a los programas destinados a personas con síndrome de Down.

El estudio me ha servido para corroborar como la educación emocional nos va a permitir alcanzar un grado de equilibrio personal y nos va a facilitar la interacción social, por lo que es una herramienta imprescindible a desarrollar.

Las personas con síndrome de Down, al igual que el resto de los seres humanos, necesitan educar sus emociones para alcanzar su pleno desarrollo. Aunque las emociones nos acompañan desde que nacemos, es necesario aprender a identificarlas y gestionarlas, ya que es difícil que este aprendizaje se produzca de forma espontánea.

Es importante destacar también la importancia de la formación de los educadores en educación emocional, y como ya comentamos también en las escuelas de Magisterio, esto nos permitirá, por un lado, analizar, controlar y gestionar nuestras propias emociones y entender mucho mejor a nuestro alumnado para favorecer su aprendizaje.

El aprendizaje no ha de ser sólo de estrategias de tipo cognitivo, sino que ha de buscar el desarrollo de la persona de forma integral y para ello, es imprescindible la educación emocional.

En cuanto a las limitaciones del estudio realizado podemos decir que ha sido muy reducido, (10 personas), y que se ha desarrollado en una sola sesión lo que no me permite extrapolar ni generalizar resultados. Pero si me gustaría destacar que a modo de conclusión me parece fundamental que cualquier plan de intervención que se realice ha de dirigirse a toda la comunidad educativa y no centrarse sólo en la escuela, ya que la familia es un componente fundamental en el desarrollo emocional. Para ello es fundamental formar también a los padres para que descubran un estilo educativo adecuado es decir asertivo, ni excesivamente permisivo o paternalista, ni excesivamente exigente o duro.

Por último, cabe destacar que ha sido para mí una experiencia, muy enriquecedora y única el poder compartir con ellos y ellas esta sesión y experimentar en primera persona y de forma cercana, los aspectos que había leído, y reiterar la importancia de educar las emociones.

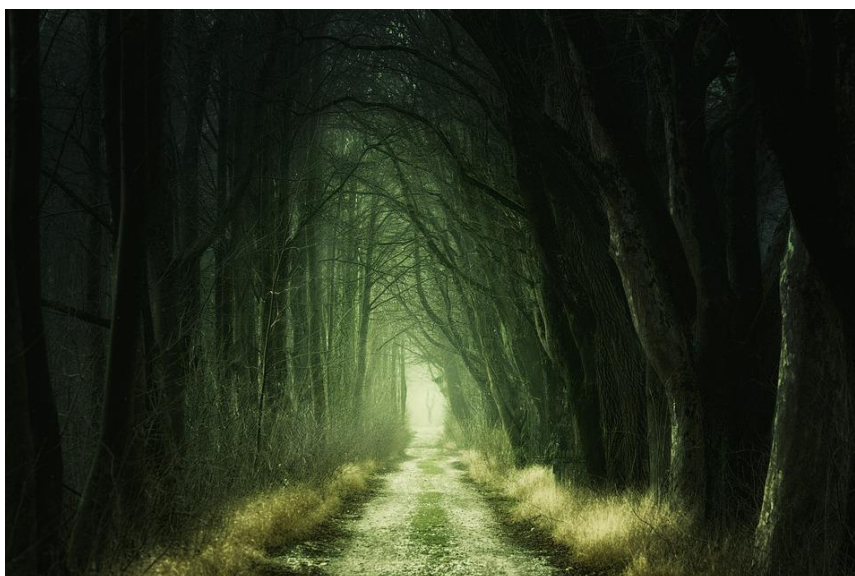
## 5. Referencias bibliográficas

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Bisquerra, R. (2019). Objetivos de la educación emocional. Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/objetivos-educacion-emocional.html>
- Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Madrid, España: universodeemociones.com
- Castilla del Pino, C. (2000). *Teoría de los sentimientos*. Barcelona: Tusquets Editores.
- Chóliz, M. (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional. Recuperado de: [www.uv.es/~choliz](http://www.uv.es/~choliz)
- Ciarrochi, J., Forgas, J. y Mayer, J. (2001). *Emotional Intelligence in Everyday Life*. New York: Basic Books.
- Contini, N. (2004). La inteligencia emocional, social y el conocimiento tácito. Su valor en la vida cotidiana. *Revista Psicodebate 5. Psicología, Cultura y Sociedad: experiencias del ciclo de vida*, 63-80.
- Danvila del Valle, I. y Sastre, M.A. (2010). Inteligencia Emocional: una revisión de la investigación". *Cuadernos de Estudios Empresariales*, 20, 107-126.
- Elias, M., Hunter, L. y Kress, J. (2001). Emotional Intelligence and Education. En Flórez, J. y León, R. (2010). *Bienestar mental en los adultos con síndrome de Down*. Fundación Iberoamericana Down21. Santander.
- García-Fernández, M. y Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Gómez, J.M., Galiana, D., López, D., León, D. (2000). "Que debes saber para mejorar tu empleabilidad". Elche: Universidad Miguel Hernández.
- Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

- I. Morgado. (2016). *¿Qué puede más la emoción o la razón?* [Archivo de vídeo]. TEDx Talks. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=o2rh3f5wlvM>
- Ibarrola, B. (2011) Cómo educar las emociones de nuestros hijos. Recuperado de: [http://www.rehueong.com.ar/sites/default/files/ComoEducar%20las%20Emociones%20de%20NuestrosHijosB.%20Ibarrola\\_0.pdf](http://www.rehueong.com.ar/sites/default/files/ComoEducar%20las%20Emociones%20de%20NuestrosHijosB.%20Ibarrola_0.pdf)
- Ibarrola, B. (2016). *Aprendizaje emocionante*. Madrid: SM
- Ibarrola, B. (2009). *Crece con emoción*. Madrid: SM
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. (2000). "Models of emotional intelligence". En R.J. Sternberg (Ed.), *Handbook of Intelligence* (2nd ed.) New York: Cambridge.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?" New York: Basic Books.
- Mora, F. (2009) *Cómo funciona el cerebro*. Madrid: Alianza Editorial.
- Oatley, K. (1992). *Bestlaid schemes: The psychology of emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Ramos, V., Piqueras, J. A., Martínez, A. E., y Oblitas, L.A. (2009). Emoción y Cognición: Implicaciones para el Tratamiento. *Terapia psicológica*, 27(2), 227-237. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000200008>
- Ruiz, E. (2004). Programa de educación emocional. Aplicación práctica en niños con síndrome de Down. *Revista Síndrome de Down*, 26: 123-139.
- Ruiz, E. (2017). Emociona Down. Programa de educación emocional. Gmp Fundación.
- Steiner, V. y Perry, R. (1998). *La educación emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Vendrell, Í. (2008). Teorías analíticas de las emociones: el debate actual y sus precedentes históricos. *Contrastes. Revista Internacional de Filosofía*, 14, 218-240. <http://dx.doi.org/10.24310/Contrastescontrastes.v14i0.1408>

## 6. Anexos

### Anexo I







shutterstock.com • 365949569











shutterstock.com • 1170410527



shutterstock.com • 561661153





shutterstock.com • 1070742086



shutterstock.com • 561769267



shutterstock.com • 1008845542



## Anexo II



Felicidad



Enfado



Tristeza





Sorpresa





Miedo



Vergüenza

### Anexo III

